

【クラムチャウダー】



【材料（中学校の分量で4人分）】

あさり（水煮・むき身）	70 g	
ベーコン	50 g	… 短冊切り
じゃがいも	120 g	… 1 cmの角切り
たまねぎ	120 g	… みじん切り
にんじん	60 g	… いちょう切り
とうもろこし（粒・缶）	50 g	
パセリ	2 g	… みじん切り
小麦粉	20 g	} ホワイトソース
バター	20 g	
牛乳	240 g	
食塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
なたね油	小さじ1/2	
チキンブイヨン	35 c c	} ご家庭では水に合わせて、お手持ちの ブイヨン量を調節してください。
ポークブイヨン	15 c c	
水	200 c c	

給食室では手作り！

【作り方】

- (1) バターで小麦粉を炒め、粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜ、ホワイトルウを作る。牛乳で伸ばしてホワイトソースを作る。
- (2) 油を熱し、ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒め、ブイヨンを入れて煮る。ホワイトソースを入れ、塩・こしょうで調味し煮込む。
- (3) あさり・とうもろこしを入れて煮込み最後にパセリを入れる。

♡ ここがポイント！

- 中学校でのみ使用している献立です。
- 給食で、あさは冷凍のむき身を使っています。
- あさりなどの貝類を「クラム」と言い、「チャウダー」はクリームスープのことです。